

De Nationale Suiker Challenge

7 dagen gezond eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is goed voor je gezondheid en verrassend lekker. Schrijf je gratis in en krijg ook de smaak te pakken!



Buggyroute van OERRR

Ga zorgeloos op pad met de buggyroutes van OERRR! De boswachters selecteerden de mooiste routes waar jij gemakkelijk met de kinderwagen, buggy, rolstoel, rollator of loopfiets kunt wandelen. Weten waar je in Limburg kunt wandelen? Scan de QR-code.

De 2K40 community

Ideeën voor een gezonder leven kunnen via YouTube, TikTok en Instagram worden gedeeld met #2K40. Vanuit 2K40 inspireren jongeren elkaar om gezond te leven en hoe je 'lekker in je vel' komt.



Peuter4-daagse

De wandelvierdaagse voor 2- tot 4-jarigen is een initiatief van Huis voor de Sport Limburg, GGD Limburg en de Provincie Limburg. De peuters lopen elke dag minimaal een kwartier samen op het schoolplein. Wil je meedoen? Scan dan de QR-code.

Avond4daagse

Tijdens de Avond4daagse kun je vier avonden wandelen. Je kunt meestal kiezen uit 5 of 10 kilometer per dag. Heb jij er ook weer zo'n zin in? Scan de QR-code en je vindt een overzicht van geplande Avond4daagsen.



Slootjesdagen van IVN

Elk jaar organiseren IVN-afdelingen door heel Nederland activiteiten voor jong en oud langs de waterkant. Op ruim 100 locaties in het land staan IVN Natuurgidsen klaar met schepnetjes, loepotjes en zoekkaarten om je alles te leren over het leven in de sloot. Scan de QR code en zie waar, welke activiteiten zijn.

Issuekalender

De Issuekalender is een jaarkalender met alle dagen, weken en maanden van in een jaar waarop aandacht voor maatschappelijke issues wordt gevraagd.



Wandelen met Ommetje

Elke dag een Ommetje is goed voor je hersengezondheid. Wandelen geeft veel energie, helpt onthaasten en verbetert creativiteit. Samen wandelen met vrienden, familie of collega's. Prof. Dr. Erik Scherder geeft je leerzame hersenfeitjes. Download de gratis ommetjes-app.

Buitenspeelweek van Jantje Beton

Buiten spelen, sporten en bewegen is goed voor de ontwikkeling van kinderen. Sterker nog: het is cruciaal voor hun fysieke, mentale en sociale ontwikkeling. Met de Buitenspeelweek vragen ze aandacht voor dit thema. Enkele voorbeelden van activiteiten vind je hieronder.



Buitenspeeldag met Nickelodeon

Dit is dé middag waarop we vieren wat zo belangrijk is: spelen! De buitenspeeldag is altijd de tweede woensdag in juni. Scan de QR-code en kijk wat er in de buurt allemaal te doen is.

Toolkit Activiteiten

Organiseer je activiteiten voor kinderen en jongeren? Of ben je zelf op zoek naar tips voor het buiten spelen? Dan heeft Jantje Beton speciaal voor jou de "Buitenspeelweek Toolkit". Deze zit boordevol sport- en spelinspiratie, praktische tips en promotiemateriaal om zo ook het maximale uit jouw Buitenspeelweek te halen! Vraag deze aan via de QR-code.



Van 7 juni tot en met 11 juni 2022

organiseert JOGG

de **Week voor de Gezonde Jeugd.**

Tijdens deze week wordt aandacht gevraagd voor een toekomst waarin iedereen gezond kan opgroeien.

Want een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd.

Wil je ook een bijdrage leveren of meedoen aan activiteiten? In deze folder vind je activiteiten, initiatieven en acties waar je aan kunt deelnemen.

Je hoeft alleen maar de QR-code te scannen met je telefoon om op de juiste site uit te komen.

Deze folder is ontwikkeld in een samenwerking van Jeugdwerk Limburg, JongNL Limburg, Scouting Limburg en Speeltuinwerk Limburg.

Wij gaan voor een gezonde toekomst, jij ook?!

week voor de
gezonde jeugd

Jeugd
werk
Limburg

spel
Speeltuinwerk Limburg

voor MIJ
JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

Overall in

Limburg

samen spelen

bewegen creatief

bezig zijn natuurbeleving

voor kinderen.

Zoek een club of speeltuin op een van de websites van de jeugdorganisaties in Limburg.

● scoutinglimburg.nl

● jeugdwerklimburg.nl

● jongh.nl

● speeltuinwerklimburg.nl

Bij een grote bol zijn meerdere clubs of speeltuinen actief.

